

AUTOMNE LAROCHE

MÉTAMORPHOSE

La sagesse des maux

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-38441-302-7

Dépôt légal : septembre 2022

Qui craint de souffrir, il souffre déjà ce qu'il craint.

Michel de Montaigne

Prologue

Décembre 2021, après presque dix-huit mois de souffrances innommables, un second diagnostic de fibromyalgie m'est annoncé. Passé le choc, tant je redoutais, légitimement, la perspective d'être condamnée à souffrir, je ne pouvais que m'y résoudre. Comment ne pas sombrer lorsque l'on sait que la médecine allopathique occidentale ne dispose d'aucune solution à court, moyen ou long terme ? Ironie des circonstances, à la suite de différentes mésaventures de santé, je m'étais tournée depuis quelques années vers l'étude autodidactique des médecines dites alternatives, complémentaires, naturelles, ou encore orientales, non pas sur l'aspect technique du soin, mais davantage sur leur symbolique, pour tenter de comprendre la cause, le pourquoi de nos maux. L'holisme, plus qu'une philosophie ou une médecine, c'est avant tout une quête de sens et un moyen d'introspection hors pair pour guérir, mais également recevoir une guidance dans l'existence.

Le 28 août 2021, j'ai décidé d'écrire, de reprendre le récit commencé il y a quelques mois, non par inspiration créatrice pure ni imagination débordante, mais parce qu'à 33 ans, je me retrouve alitée depuis plusieurs mois. Mes jambes ne me portent plus, je ne peux ni marcher ni m'asseoir, la douleur ne s'estompe que lorsque je dors, son intensité est indicible, innommable, incomparable avec tout ce que j'ai pu endurer auparavant. J'ai l'impression d'être écartelée depuis des mois, d'avoir notamment un pieu planté à l'arrière de la jambe gauche pour m'empêcher d'avancer et deux guibolles complètement raides et contractées pour soutenir un buste qui ne demande qu'à courir. L'errance médicale a eu raison de ma patience, on a tout essayé, le mal empire ; ni les décontractants musculaires, ni

même la morphine ne me soulagent. Faute de résultats, j'ai tenté l'acupuncture, ce qui m'a aidée – bien que temporairement – et a soulagé quelques instants la douleur, mais surtout a apaisé mon mental et a donc rechargé mes batteries nerveuses. La praticienne m'a à son tour orientée vers un thérapeute comportemental. Et si cette souffrance physique était l'expression somatique de pensées et de ressentis trop insupportables pour mon esprit ?

Cela ne pouvait plus durer, combien de temps allais-je devoir endurer tout cela, combien de temps allais-je pouvoir le supporter ? J'ai alors cherché le sens, le message de mon corps.

Alors voilà, je m'appelle Automne, j'ai à présent 34 ans, et au cours des quinze dernières années, j'ai déménagé treize fois, tenté de me construire une vie dans trois pays différents, signé un nombre incalculable de contrats de travail dans tout un tas de domaines différents, la restauration, le commerce, l'administratif, les ressources humaines et j'en passe, que j'ai tous fini par rompre. J'ai changé radicalement d'apparence deux fois, j'ai changé d'avis, changé de projets, poursuivi des rêves et m'y suis cassé les dents, j'ai connu beaucoup d'échecs, développé des phobies, des angoisses, mais aussi connu de grandes joies, nourri de grands espoirs, pour me construire une vie sans regret. J'ai repris des études, j'ai remodelé mes valeurs et ma perception du monde, refaçonné mon corps et mon esprit en cherchant des réponses à mes questions existentielles. Tout cela pour en arriver là, épuisée, lasse, immobilisée, mais le cœur battant, à l'écoute de ma destinée ; j'ai tellement prié le ciel pour trouver la direction à suivre, ma mission dans cette existence. Puisque je suis à l'arrêt, j'ai décidé de coucher sur papier mon histoire, celle qui m'a amenée jusqu'ici, celle de ma métamorphose. Et qui sait, retrouver l'élan de vitalité égaré, en me révélant le sens caché de cette épreuve et peut-être même un peu plus.

Au commencement

À la campagne, on se morfond : rien à faire, personne à voir à des kilomètres à la ronde, pas de cinéma ou de salle de jeux, les commerces avaient au fur et à mesure déserté les bourgs, une école pour trois ou quatre communes, sans parler des collèges et lycées qu'on rejoignait en bus. Ceux-ci n'étaient pourtant qu'à une dizaine ou une vingtaine de kilomètres, mais il faisait le tour de tous les trous perdus où l'attendaient quelques gamins éparpillés. On finissait pour ainsi dire nos nuits dans le bus, pour ceux, dont je faisais partie, qui montaient les premiers.

Dix-huit ans, et le permis rimait avec libération pour tous les jeunes des alentours. Pour ma part, ça ne me disait rien, j'aurais préféré pouvoir circuler grâce aux transports en commun, qui bien entendu n'existaient plus non plus depuis longtemps par ici. Depuis chez nous régnait le calme, parfois troublé par le ronronnement des tracteurs des paysans qui prennent parfois le temps d'observer la vie des autres par-dessus les clôtures des jardins. On ne peut même pas parler de voyeurisme, ils ne cherchent finalement qu'à égayer un peu leur quotidien. La vie bouillonnait en moi, rien n'avait d'intérêt si ce n'était pas partagé, pour moi la solitude était morbide. C'est pourquoi, d'une certaine façon, je comprenais l'errance solitaire des agriculteurs qui eux aussi poursuivaient finalement la même quête, celle de l'autre. Voilà, à la campagne, on se languit.

C'est ainsi que je percevais ma vie.

À dix-sept ans, reçue au bac de justesse, je ne vivais que pour le week-end, les copines et ce p'tit bar qui ne payait de mine, mais qui fut décrété notre QG du vendredi. Nous avons ensuite l'habitude de rejoindre les autres pour s'enivrer au

rythme des subwoofers jusqu'au petit matin, dans un club de la région. Au lycée, j'avais excellé socialement, mais malheureusement ça n'était pas pris en compte dans les évaluations du bac. Le bac, on en faisait toute une montagne, il fallait l'avoir, un point c'est tout. C'était le passeport pour la liberté, nous disait-on, personne ne savait vraiment dans quoi on s'embarquait, ni même pour quelle destination. Mais il fallait se préparer un avenir, il fallait donc trouver le moyen de s'auto-exploiter ou de laisser le soin à quelqu'un de le faire, pour gagner son pain et faire sa place, c'était donc comme ça, la vie. Le marketing scolaire était au point, on nous vendait du rêve, le travail c'était super, on allait s'épanouir, on ferait des sacrifices, mais ça en vaudrait la peine.

Ce n'est que lorsqu'il m'a fallu choisir un parcours dans le supérieur que j'ai pris conscience que cela impliquait de quitter mon cocon, mes habitudes et mon train de vie. Jusqu'ici, tout cela semblait lointain, c'était demain, c'était plus tard, c'était une illusion que j'occultais comme si ça n'arriverait finalement jamais, un mélange de déni et de procrastination plutôt pratique.

Le fameux sésame finalement en poche, le réveil fut donc brutal, on y était, il me fallait trouver un logement, j'allais vivre seule dans une grande ville que je ne connaissais pas, j'avais la sensation qu'on me jetait encore endormie depuis la fenêtre d'un avion, à 10 000 pieds. Dans ma brume immature, l'avenir, tout ça faisait partie de toutes ses choses qu'on dit, mais qu'on ne fait pas. Comme ceux qui rêvent de devenir astronaute ou physicien et qui finalement font un « bts muc » et finissent par vendre des contrats d'assurance en étant payés au SMIC pour rembourser le pavillon et le crédit voiture.

Ma mère avait eu des rêves et des envies, mais rien ne s'était jamais fait, parce qu'il fallait gagner sa croûte comme elle disait, c'était ça la réalité de la vie, elle n'avait pas eu le choix. J'avais toujours admiré son abnégation et même si je ne voulais pas de cette vie là, maman restait mon idéal, la plus belle et la plus accomplie des personnes qu'il m'avait été donné de rencontrer au cours de ma jeune existence. Je voulais être une femme comme elle, forte, douce et généreuse, mais quelque part, je

me souhaitais une vie plus tendre. Je ne voulais pas connaître les mêmes regrets, ceux qu'on a quand on a passé sa vie au travail et que les enfants ont grandi. Elle avait manqué de temps, elle avait donné tout le sien, pour que les siens ne manquent de rien. Résultat, il ne nous avait jamais rien manqué, sauf elle. C'était comme ça, à l'école déjà, il y avait ces femmes au foyer qui arrivaient à l'heure chaque matin avec leurs enfants bien apprêtés, le cartable vérifié. Et puis, les autres, celles qui travaillaient, c'était toujours la course. Je faisais partie de ces quelques-uns qui arrivaient en courant à l'école, parce que la cloche avait déjà sonné, et rares n'ont pas été les fois où ma mère me coiffait sur le parking devant l'école, ce qui bien sûr me faisait honte. Elle travaillait beaucoup, mon père aussi, mais c'était bien évidemment ma mère qui faisait aussi tout à la maison, la double journée, elle connaissait, elle ne se laissait aucun répit, il y avait tellement à faire. Ils étaient nés dans la décennie où le féminisme s'était fait entendre partout dans les rues. Les femmes avaient donc des droits, dont celui de travailler, néanmoins les tâches ménagères leur étaient toujours exclusivement attribuées par convention. En fait, il était communément admis que la femme, par essence, possédait dans son ADN le gène de la bonniche, il était donc naturel qu'elle travaille comme un homme, qu'elle donne la vie comme une femme, qu'elle soit une bonne mère et que son intérieur soit nickel. Mon père était courageux pour faire sa part, tout en restant un homme d'après les codes, il travaillait d'arrache-pied dans ses vignes et même à la lampe frontale durant les saisons les plus intenses. Je faisais donc partie avec mon frère de ces enfants qui s'élèvent seuls, désirés, aimés et choyés, mais toujours seuls. Mes parents travaillaient sans relâche, l'honneur était sauf, ils étaient conformes aux attentes sociales et nous ne manquions de rien. Ne soyons pas ingrats !

En juillet, le déni faisait encore son effet, le soleil et les copains occupaient mes journées, retardant toujours plus l'échéance. Puis vint le mois d'août, d'une part je comprenais peu à peu que mon clan social allait être éclaté dans différentes villes de France, qu'on se faisait la promesse que ça ne changerait rien, on se mentait, on le savait, mais ça nous rassurait. Pour certains, nous ne nous sommes jamais revus depuis.

Comme toujours, maman s'est occupée de tout, de l'inscription à la fac, des papiers, elle m'avait même dégoté l'appart, dans le quartier étudiant, bien sûr celui où je voulais vivre sans même y avoir jamais mis les pieds. Mais « quartier étudiant », ça sonnait bien, pas celui de la fac en cité U, non, celui du centre-ville, là où ça swinguait, je voulais que ça bouge. Là où je ne tarderais pas à découvrir rapidement les très célèbres « soirées étudiantes » et les lendemains difficiles. C'était une amie qui m'en avait parlé, bien mieux préparée que moi, ça n'était pas difficile puisque je n'avais en fait rien anticipé, du moins, pas dans le concret. Mon truc à moi, c'était plutôt l'imagination et le fantasme, rêves et réalité se confondaient, s'entremêlaient entretenant mon insouciance.

J'ai donc passé les dernières lueurs de l'été à ruminer, m'inquiétant de tout ce « nouveau » qu'on avait décidé pour moi, affirmant que c'était mon choix et le fameux « ordre des choses ». Je régressais jusqu'à l'enfance, pour retenir encore un peu la vie que j'aimais, celle qui me convenait, celle du lycée, ou pour être plus juste celle du connu. Une vie d'ado irresponsable, la journée et le réconfort de la maison qui nourrissait mon cœur d'enfant, le soir venu. L'adolescence c'était génial, je redoutais l'étape suivante, celle où l'on me déposerait sur le quai de la gare le dimanche soir. La vie me semblait soudain d'une violence inouïe, ça me faisait mal, non en fait, j'avais la trouille. Vivre ma vie, quelle drôle d'idée, après tout, je le faisais tous les jours, j'étais en vie, que fallait-il faire de plus ?

L'indépendance

Mon studio ne ressemblait en rien au loft des séries américaines, mais je m'y sentais bien. Un petit 28 m² sous les toits, dans un immeuble au pied du tram, j'avais enfin quitté la campagne de mon enfance, la vie grouillait dehors, après un temps d'adaptation, je me sentais enfin libre, intensément libre. Tout me semblait possible, la ville ressemblait à un parc d'attractions sans muraille. À l'université, j'y allais assidûment, du moins au début, très vite, j'avoue m'être laissée glisser au fil des rencontres et des soirées dans une douce torpeur chancelante.

Je brûlais la chandelle par les deux bouts, comme je me l'étais promis, il n'y aurait pas de compromis, jouir ne serait pas un luxe dans ma vie, cela en serait ma condition.

Après les langues, où finalement j'avais davantage utilisé la mienne à élargir mon réseau social, je me réorientais l'année suivante vers l'étude du langage, ayant déduit que ce qui m'intéressait vraiment était davantage d'apprendre à dompter le fluide social. Trois longues et laborieuses années universitaires s'en suivirent, les amitiés se nouaient et se détricotaient, inlassablement remplacées par de nouvelles. Je me démarquais dans quelques disciplines où la créativité était permise, mais je subissais les autres, m'ennuyais à mourir en cours et ramassais des notes à la hauteur de mon intérêt pour ces sciences que je jugeais pédagogiquement soporifiques.

Je connaissais le travail, du moins l'effort, j'avais été mise à contribution sur l'exploitation familiale depuis l'enfance, j'y allais à contrecœur la plupart du temps. Quelques extra en restauration et de courtes missions dans le commerce m'avaient permis de gagner un petit pécule de liberté. Puis, j'avais finalement démarré ma vie active par un contrat saisonnier en restauration, les horaires étaient cool, les collègues aussi, les soirées furieuses et tout avait pris l'air d'un visa *working holiday*. Si c'était ça le travail, je signais tout de suite ! Mais ça ne pouvait durer, la saison terminée, que faire le reste de l'année ? Je ne pouvais tout de même pas hiberner... L'année suivante, j'étais revenue, il fallait un responsable pour le snack, généralement la direction choisissait parmi les saisonniers qu'elle connaissait et logiquement dont ils avaient été satisfaits puisque réembauchés. Dans mon équipe, nous étions donc deux anciens, Pedro et moi, nous avions à peu près le même âge, la même expérience professionnelle, à la différence près que l'été précédent, j'avais eu davantage l'occasion de tourner sur plusieurs postes, contrairement à lui. Or, c'est à lui qu'on offrit le poste, on ne peut pas dire que je le convoitais outre mesure, ce qui me déplut en revanche, c'était plutôt que personne n'avait une seule seconde envisagé que j'aurais pu y prétendre et pourquoi pas tout à fait faire l'affaire ! Était-ce parce que j'étais une fille ? N'avais-je pas l'air suffisamment responsable ? Je ne saurai jamais de quelle

logique relevait ce choix, logique aux yeux de tous, parce que pour ma part, dans mes souvenirs, je m'étais montrée tout aussi qualifiée et capable que lui. Mais passons...

Le changement perpétuel, je n'y avais jamais pensé, je le vivais. Tout n'était que présent, plaisir et, accessoirement, avenir. Concernant le travail – je commençais à m'en faire une idée –, une chose était claire, rien de ce que j'avais essayé ne m'inspirait. Pourtant un jour, il me faudrait bien me prendre en main, gagner ma vie douze mois de l'année, mais ça, je n'avais pas le temps d'y penser, et surtout pas envie que cela vienne trop vite. Bien qu'entrecoupés de périodes de vache maigre et de coquillettes parfois sans beurre, mes petits salaires épars suffisaient à ma vie trépidante, je ne me refusais rien et jouissais de tout.

J'avais raté une partie de mes examens de dernière année, je n'étais de toute façon pas prête à me jeter dans le grand bain, j'ai alors entrepris un double cursus en communication afin de repousser l'échéance encore un peu. J'obtins donc la même année mes deux diplômes, j'avais ingurgité tout un tas de choses sans les comprendre, puis tout recraché pour faire illusion, j'aurais bientôt tout oublié, peu importait, je pouvais avoir l'esprit léger puisque j'avais gagné deux nouveaux tickets. En revanche, j'ignorais toujours à quoi ils pouvaient donner accès.

La prochaine étape, cette fois-ci je la connaissais, je trouverais un petit boulot pour gagner un peu d'argent et partirais à Londres, apprendre la langue et réaliser mon premier rêve.

Aussitôt dit, aussitôt fait. Six mois après l'étape fac, j'étais dans l'avion, celui qui partagerait ma vie à mes côtés, tout était permis, on allait cartonner !

*

Le 4 février 2012, sous les flocons et un froid mémorable, je découvrais le savoir-être à l'anglaise, la courtoisie dans les transports, la propreté des rues, le civisme existait donc. Nous avions démarré notre expédition londonienne par quelques chambres d'hôtel et, faute de mieux, fini par accepter une colocation avec un Français, la quarantaine, chef cuisinier dans un

resto des beaux quartiers. À notre première rencontre, je n'avais pas eu ce que l'on peut appeler un coup de foudre amical. Il avait pourtant été très gentil et même serviable, venant même nous récupérer à la gare la plus proche pour visiter l'appartement, se montrant très prévenant, presque trop. Sa précédente colocation s'était mal terminée, il cherchait donc a priori à faire en sorte que cela se passe bien cette fois-ci. Je n'avais pas été offusquée outre mesure par cette confiance, j'avais bien conscience que la cohabitation était un exercice difficile. Mais c'était davantage la situation géographique et l'absence de feeling qui me faisaient douter. À la suite de quoi, nous nous sommes laissés un jour ou deux pour réfléchir et essayer de trouver un logement moins excentré. Le loyer de celui-ci était correct pour la capitale, l'appart aussi, mais l'idée de vivre avec cet homme et assez loin de l'effervescence de la ville ne m'enthousiasmait pas, ce n'était pas ce dont j'avais rêvé, mais n'étant pas Bridget Jones, je finis par céder à la pression. Dans cette situation, soit nous laissions passer cette opportunité, soit nous devons louer de nouveau une chambre d'hôtel et prendre le risque de l'inconnu. Il faut dire qu'il avait été difficile de faire la moindre visite, les appartements se louant aussi vite que les annonces paraissaient. C'est alors que nous avons décidé avec mon compagnon de recontacter ce compatriote. Au moins, notre langue commune permettrait une transition et une meilleure adaptation, du moins, j'essayais d'y voir du positif. Voilà, c'est comme ça que nous avons emménagé en banlieue sud, à 35 minutes en train de Victoria Station.

Très rapidement, nous avons finalement tissé un lien. Jules semblait gentil, du haut de ses quarante ans, nous qui n'en avons respectivement que vingt-quatre et vingt-huit, écoutions religieusement l'expérience anglaise de notre colocataire. Étant notre aîné, il se mit, sous une apparente bienveillance, à superviser tous nos faits et gestes, donnant son avis expérimenté sur tout et énormément de conseils avisés. Mon compagnon, qui avait été embauché en tant que plongeur la semaine suivant notre arrivée dans le restaurant de Jules, ne maîtrisant pas encore la langue et, surtout reconnaissant pour ce coup de pouce, buvait les paroles de notre ami.

De mon côté, cela me pesait, je n'étais pas partie vivre à Londres pour me retrouver à rendre des comptes comme une

gamine à un précepteur, mais bon, la cohabitation se passant bien, je gardais mes impressions pour moi et n'écoutais que d'une oreille ses recommandations paternalistes.

Après quelques semaines, Maria, serveuse dans ce même restaurant et petite amie de notre chef, nous a été présentée. J'étais enfin ravie d'une présence féminine supplémentaire, l'alchimie a opéré très rapidement, j'avais une amie et nous passions nos week-ends à quatre. Sa présence avait apaisé l'air testotéroné qui régnait et apaisé mon oppression. Je dus m'absenter un mois en France, pour régler quelques affaires personnelles et passer un peu de temps avec ma maman qui traversait une phase de santé difficile ainsi que pour rendre visite à une amie en pleine dépression amoureuse. Je laissai mon amour, mon réconfort, mon baume au cœur au terminal de Gatwick sans savoir dans combien de temps nous nous reverrions. C'était la première fois que nous nous séparions depuis notre rencontre près de trois ans plus tôt. J'étais totalement dévastée, il me manquait déjà, je vécus cette séparation, bien que temporaire, mais dont la durée nous était alors inconnue comme un déchirement, une blessure intime immense. Un sevrage douloureux et soudain, après quantité de larmes, le manque s'est estompé finalement de jour en jour. Nous nous appelions chaque jour, et en visio lorsqu'il était libre. Pour lui, l'effet avait été inverse, lors de notre séparation à l'aéroport, il n'avait pas ressenti de déchirure, mais c'est plutôt au fil des jours que son malaise grandissait par mon absence. Il travaillait au resto, dormait, mangeait, passait du temps avec Jules, mais ça n'avait plus la même saveur sans moi, c'est ce qu'il me confia. De mon côté, cela avait été brutal et incisif, mais après quelques semaines, je cicatrisais étrangement bien, mieux que je ne l'avais envisagé, bien que mes sentiments restent inchangés. C'est là que je pris conscience de ma dépendance affective, mais après tout, n'était-elle pas inhérente, interdépendante d'un amour sincère et sans retenue ?

Je suis arrivée un matin d'avril à Stansted, pomponnée. J'avais imaginé nos retrouvailles dans le hall de l'aéroport, il m'attendrait et nous nous enlacerions, soulagés d'être de nouveau ensemble.